

藏在绿意中的那缕香味

■记者 徐玉霞

寻味平湖

秀水支流环绕、包厢依河而建、推窗美如画……来到位于东湖畔的东湖印象大酒店，整个人都仿佛置身于悠悠水乡中，一树、一石、一叶，尽述江南风韵。酒店将繁华都市的喧嚣都隔离在白墙之外，而藏在绿意中的酒店只留下小桥流水和悠闲从容。

店外是江南景致，店内却是人间烟火。在这里的厨房内，还藏着许多菜系，粤菜就是特色之一。

品尝舌尖的美食，实在是一种享受。半肥半瘦的蜜汁肥叉烧色泽油润、笋尖原只鲜虾饺只只饱满圆润、老火皮蛋瘦肉粥口感软滑适中……这里的菜没有半成品，全都是来自广州本地的粤菜师傅，用新鲜食材，现做

现品，每一口都是新鲜出炉。拿怀旧老酸奶来说，桂花的香味与老酸奶的醇厚在舌尖碰撞，每一口都是甘甜细腻的口感，吃起来酸酸甜甜，回味无穷，面上两条“锦鲤”状的布丁又为整体增添不少活力与色彩；拿菠萝包来说，面团是师傅当天现发的，表面的酥皮，也是纯手工制作。新鲜出炉的菠萝包，个头饱满，泛着特有的香甜味道。趁热咬上一口，便会感受到满嘴的甜软可口。更绝的是，还有诚意满满的馅料，在酥皮的表皮下，隐藏着许多大颗的菠萝果肉。

值得一提的是，这份粤式餐厅的菜单也别具一格。菜单名为“喜报”，采取类似报纸的形式，不仅有开胃前菜、港式靓粥、老广必点等各类广东菜的图片与价格，还印有广州人饮早茶的来源、广州早茶必点的十个茶点等内容，复古又不失新意。

酒店环境更是不用说，它坐落于东湖景区内，周围与绿色交融。“像大厅里的这面墙，我们也额外设计了部分透明玻璃镂空，

只为了让顾客能看到更多的绿意，感受到一份自在和惬意。”王方方说。酒店的鹅湖楼与初月楼通过狭长的透明长廊连接起来，15个包厢选用开阔的落地窗户，与窗外的绿植融为一体。部分包厢还带有露台，推开门，就能看到绿意盎然的生机、呼吸到景区内的新鲜空气。吃完饭，还能在绿道上走走逛逛，体验一番慢节奏的生活。

年味，在这里也能寻到。走进大厅内，就能看到一方桌子上醒目地摆放着东湖印象鸿瑞年货礼盒，包含腊肠、腊肉等丰富多样的年货。年夜饭也在火热预定中，有三种不同套餐满足顾客的不同需求。在“吉祥如意宴”中，汤品就包含明炉虾汤香泡米这一特色菜，热品含有咸蛋黄焗大草虾、盘龙味汁老虎斑、百灵菇鲍汁鹅掌等10余份美味佳肴。

当下正时兴的围炉煮茶，在酒店外摆区“看座”，没有喧嚣的人潮，与三五好友，点上一份茶，或白茶、或红茶、或熟普，再加上几份烤物、精致茶点，还有干果拼盘和冬日果

盘。此外，更有武夷果香肉桂、陈韵普洱、小青柑、金骏眉等“功夫茶”可供选择。

酒店的一侧，还拥有一大片的绿色草坪，可为顾客们提供草坪婚礼、花园派对、生日派对等活动。在喜欢的季节，配合着如诗如画风景、配合着习习微风，在大自然中见证新人的幸福、家人的成长、朋友的快乐，一起创造一段难忘的专属回忆。

都说“要留住一个人，先要留住他的胃”。在东湖印象大酒店经理王芳芳看来，这里不断“升级迭代”的创新菜，已经做到了这一点。明炉砂锅粥汤泡米采用泰国香米浸泡两个多小时，用色拉油慢火熬制成金黄色，鱼片采用东星斑剔骨，汤采用黑虎虾熬制而成；蜂巢脆皮牛肉选用西班牙3A牛肋骨，用多种香料长时间制八成熟，去骨、改刀，再用自制的蜂巢酱裹炸；瑶柱生炒乳鸽松精选来自广东中山石岐25至40天的妙龄乳鸽，去骨、切成肉丁，最后加入多种材料煎炒……各种特色菜品静候顾客们品尝。

遇见倾心新马厰

打卡点：马厰赛艇小镇

旅游推荐官：毛建良

忽然一夜之间，拥有3000多年历史的景公故里、我的家乡——马厰赛艇小镇成网红打卡地了！冬日的周末午后，阳光明媚，我闲着没事，就打算去马厰赛艇小镇逛逛。我一个人从老家毛家村出发，一路向南，不到10分钟，就到了马厰赛艇小镇的南北街道。我走在灰砖条石铺就的街道上，一幅古色古香而又不失现代时



尚气息的画面扑面而来。

我漫步在小镇的南北主街上，一眼便看见“遇见倾心食馆”，这是以青春、运动为主线，倾心打造的一家传播本地文化，具有浪漫情怀的清新小店。走进店内，墙上“开一间温暖小屋，遇见口味相似的客人”几个大字，让人倍感温馨。在这家店的右边是“尝相思非遗尺糕体验馆”，一群孩子们正在体验尺糕制作。走出尺糕店，对面左边是“马厰小院”，与大桥南侧的“星空营地”，形成烧烤、露营一条龙服务；对面右边是鱼Gelato意式文创冰淇淋店和合木赛艇俱乐部。赛艇俱乐部是马厰的一张新名片。在南北主街与东西主街的西角口，是“合木文创”，这是赛艇小镇的体育文化所在吧。

从南北街走到尽头，便是临河宽阔的东西大街了，街的南边便是宽阔的赵泾港，现在成为了赛艇航道。一路向东走，迎面而来的便是陆上赛艇训练基地和艇库，各式拓展训练的器具一字排开。继续往东走，便是零碳成长乐园。在一大片

草坪上，有固定遮阳天幕、综合游乐塔、木质拓展区，让“低碳+运动”相得益彰。在游乐园旁边，还建起了亲子酒店。往北走，一幢由民房改建而成的“马厰里共享厨房”映入眼帘，游客可以自带菜品，体验“独乐乐不如众乐乐”的人间烟火味。

在共享厨房往东沿河边走，便是一座为纪念齐景公而建的单孔景观桥——齐景桥，灰白的桥面，极具古典韵味。拾阶而上，向东眺望，便是沈家浜自然村落，一排排错落有

家乡的过去。在桥文化记忆馆上二楼，便是文化礼堂。

在文化礼堂下来，我穿过先锋走廊，来到大桥西侧，依次看见“初心米店”“桥边记忆非遗展示馆”“明德书屋”“磨剪刀工坊”等，这些都继承和发展了马厰文化，并赋予了新的内涵。继续往西边走，便是为纪念齐景公而建的马厰大王庙。

在马厰庙大桥中央向周边眺望，古镇风景一览无余。我看见赵泾港河里，游客们悠闲地划着皮划艇从桥洞里穿梭而过，几艘赛艇向远方飞驰而去。我走下大桥，来到景公亭里歇歇脚，凉亭前已建起了马厰戏台，几位戏曲爱好者正在演绎越剧《梁祝》。我向东走，走上了光明桥。在光明桥上，向西南望去，只见七匹白马雕塑矗立在对面河边。原来，这是为还原春秋时期齐景公督兵养马之地，是“马厰”名字得来的注解，也再现了马厰深厚的历史文化底蕴。

走下光明桥，我便来到了古镇的河对岸南街了。这里，可以左转弯河边二楼的观景平台，也可以直接向东走，进入赛艇小镇游客中心。这边还有中国乡村低碳科普馆，进入馆内，让人感受高科技低碳元素的无穷魅力，也为家乡小镇拥有如此高大上的科普馆而骄傲。在科普馆东边是“未晚餐厅”，这里晚上的灯光璀璨，是打卡胜地。

我在村部冠军广场东边主道向南走，东边就是一片农田虾塘，夏季的时候来钓龙虾的游客络绎不绝。一路往前，赛艇小镇的标志性建筑赫然矗立着。“赛艇小镇”“千年马厰，桨上漫游”几个大字，在夜晚璀璨灯光照射下，格外引人注目。

走走停停，马厰古镇一圈逛逛，我感受到了新马厰的蜕变之美。借着乡村振兴、未来乡村打造的东风，马厰古镇从日渐破旧、日趋衰弱，到如今的一键美颜，成为了周边村民和游客慕名而来的网红打卡地！随着商业、旅游、文化、运动等业态日趋引入，一个千年古镇又将焕发勃勃生机，迎来美丽的春天。



眼睛干涩、刺痛？别揉！

你可能得了干眼症

“三九四九”时节，天气最为干燥寒冷。不同于天气冷清，市第一人民医院眼科门诊患者却是络绎不绝，其中不少患者都是前来治疗干眼症的。

冬天气气冷，气候干燥，一不注意，干眼症很快就会找上门。而且，干眼症已经发展为全球流行病，据统计，我国干眼症发病率约为21%-30%。也就是说，平均每5人中，就有1到2名干眼症患者。

病例简读：

今年34岁的张先生，眼睛干涩刺痛持续快两个月了，眼药水用了不少，却不见好转。在疼痛的折磨下，张先生前往市第一人民医院眼科门诊就诊。经医生检查确定，张先生是因为睑板腺堵塞，引发了干眼症。

医生分析：

市第一人民医院眼科医师 王媛媛

在生活中，很多人都跟张先生一样，出现眼睛干涩、刺痛、异物感等症状时，都以为是眼睛缺水，使用眼药水缓解不适，结果不但没有变好，反而更严重了。

其实，干眼症可不一定是缺水，也可能是缺乏脂质或黏蛋白，眼睛结膜囊有一层液体薄膜，叫泪膜。虽然它仅有7~10μm（微米），但却有脂质层、水液层和黏蛋白层三层组成。泪膜就像是眼睛的“润滑剂”，能保持眼球的湿润，改善眼睛屈光性能。一旦泪膜的结构和数量发生变化，就会发生干眼症。

干眼症依据轻重程度可分为三级，即轻度、中度、重度。轻度干眼症只是轻度眼部改变，比如眼睛异物感、酸、涩、疲劳，或者是眨眼的时候有一种牵扯的感觉。中度干眼症表现为眼睛眼白出现血丝，且长期不消退，开始反复感染。眼脸上常出现分泌物，且分泌物偏干燥或黏腻。重度干眼症就比较严重了，睑球粘连，睑裂减小，眼球转动受限。如不及时治疗，还有可能引起角膜血管翳、角膜溃疡等后果。

医生提醒：

干眼症作为一种多因素疾病，与性别、年龄、手机、电脑、空气污染、生活方式等都有关，上班族、喜欢戴隐形眼镜、中老年人和在特殊环境中工作的人（如空气不流通、粉尘多、烟雾多的工作环境）这四类人群最容易患上干眼症。

假如属于以上四类人群，就得采取一些预防措施。比如，在平时生活中要养成多眨眼的习惯、注意用眼卫生、减少使用电子产品的时间以及均衡饮食，多食用富含维生素A的食物，如牛奶、鸡蛋、胡萝卜等，尽量减少干眼症的发生。同时，在使用空调时，要注意定时开窗通风，也可适当使用加湿器，增加空气湿度，避免干眼症。

除此之外，治疗干眼症的关键还是及时干预。目前，干眼症可以通过三种方式进行治疗：补充人工泪液、干眼SPA、激光强脉冲治疗。轻度干眼症患者可以通过补充人工泪液，润滑眼表，补充缺少的泪液；中、重度干眼症患者可以在医生的指导下选择干眼SPA或强脉冲光治疗方式诊疗干眼症。

无论是轻度，还是中度、重度干眼症患者，都切勿乱用眼药水等药物。一旦眼睛出现不适，应及时就医，以免耽误最佳治疗时间。（来源：市第一人民医院）



“二次元”美食 搏动新消费

文和里 一乐拉面店
体验人 爰璐妍

消费前沿：“二次元”美食

当下，“二次元”文化风靡全球，“二次元美食”也成为了越来越多人关注的一个话题，那何谓“二次元”美食？“二次元”美食就是通过动漫、漫画、电影和电视剧等形式，为我们展现了各种美味佳肴，也激发了人们的食欲和创意。

说到一乐拉面，火影迷们一定不会陌生。这家看似平凡的拉面店不仅是动漫男主角鸣人的最爱，也承载了火影迷们的青春和对这部动漫的情结。

近期，入驻我市文和里的一乐拉面就是《火影忍者》正版授权的主题店，在模玩手办的环绕下，和“童年偶像”“鸣人”“佐助”“灌篮高手们”一起品尝拉面，吸引了不少市民前往打卡品尝。

近年来，在年轻“后浪”群体的助推下，上海、杭州等周边大城市，各类动漫主题活动都会吸引大量漫迷，动漫文化进一步打破“次元壁”，显现出新的文化消费动能。如今咱们小县城也有“比肩”大城市的“二次元”聚集地。



沪嘉公交车 “一码通行”

自2024年1月1日起，上海市民可通过“上海交通卡”App、“支付宝”App、“乘车码”微信小程序、“云闪付”App等渠道，在嘉兴市区公交企业运营的181条公交线路、1262辆公交车上使用“上海公共交通乘车码”。嘉兴市民也可通过“嘉通行”App的“嘉兴公共交通乘车码”，在上海市域范围内的地面公交直接扫码乘车。这意味着，嘉兴、上海两地市民乘车无需下载对方城市的App、申领对方的乘车码，凭本市发行的乘车码即可乘坐两地公交，这将提升市民跨城公交出行便捷度。

下一步，嘉兴市将逐步推进各县(市)公共交通支付系统改造升级，实现嘉兴全域与上海公共交通“一码通行”。目前“嘉兴公共交通乘车码”暂不享受本地票价折扣及换乘优惠，异地扫码暂不享受异地城市的票价折扣及换乘优惠。

根据长三角三省一市交通厅(委)、大数据局(中心)联合印发的《长三角交通领域“一码通行”工作方案(2023—2025年)》，嘉兴市作为浙江省首批试点城市之一，已开发完成交通运输部标准公共交通乘车码与上海的地面公交互联互通，实现长三角区域交通领域“一码通行”。(来源：解放日报)

